

做一束光，照亮自己，温暖他人

微光村

相比高光时刻，

黑暗中的微光更值得铭刻，

倡导每人每天散发一点微光，

让每一束微光都能在黑暗中

熠熠生辉，

照亮彼此的必经之路。

微光点亮微光

照亮每一个角落



微光村

秋西同学新手村档案集

记者：垚鑫

向导：阿星

村长：诺粒

掌柜：小青牛

观察员：知知

2024年10月



秋西微光村学习主题目录

第一阶段：微光村游戏热身环节

- 【1】最美笑容
- 【2】最美风景
- 【3】微光相拥
- 【4】最美歌声
- 【5】最暖话语
- 【6】最美心灵
- 【7】静心时刻：向内求

第二阶段：了解必经之路和抄经

- 【1】自我介绍
- 【2】领取免费抄经纸
- 【3】学会 3 句话介绍必经之路
- 【4】理解必经之路三原则
- 【5】参与云空间并打卡
- 【6】写下申请智慧栈的流程
- 【7】阅读文章、观看视频感悟
- 【8】“微光经历”分享

第三阶段：觉察练习

觉察体验

- 【1】 挑战不说谎
- 【2】 挑战不抱怨
- 【3】 挑战不占便宜
- 【4】 挑战不思他人过
- 【5】 在吃饭中觉察/在走路中觉察
- 【6】 善良 24 小时
- 【7】 一小时不看手机或止语
- 【8】 学习总结
- 【9】 向导寄语

做一束光，照亮自己，温暖他人

微光村

微光点点

微光点亮微光

照亮每一个角落

【1】 最美笑容

“欢迎您以后在生活中体验”

【2】 最美风景





【3】 微光相拥

我一直是个特别生硬的人，拥抱和近距离对我而言是很有障碍的事情，应该是因为从小到大也没什么可以依靠的人

和事，亲密关系一直是缺失的，不过我觉得每个人都有自己想和不想，喜欢和不喜欢，擅长和不擅长的方面，所以，我就不完成这个作业了。

【4】最美歌声

“欢迎您以后在生活中体验”

【5】最暖话语

“欢迎您以后在生活中体验”

【6】最美心灵

“欢迎您以后在生活中体验”

【7】静心时刻：向内求

“欢迎您以后在生活中体验”

做一束光，照亮自己，温暖他人

微光村

要想得到幸福快乐的日子

或者是人生

首先要懂得有一颗宁静的心

——蓝狮子

微光点亮微光

照亮每一个角落



【1】自我介绍

我是谁：秋西

我来自哪里：西安 秦川

我的爱好：

我最喜欢的书：

我与必经之路的结缘：

我的期待：

【2】领取免费抄经纸



【3】学会 3 句话介绍必经之路

必经之路是一个公益性组织

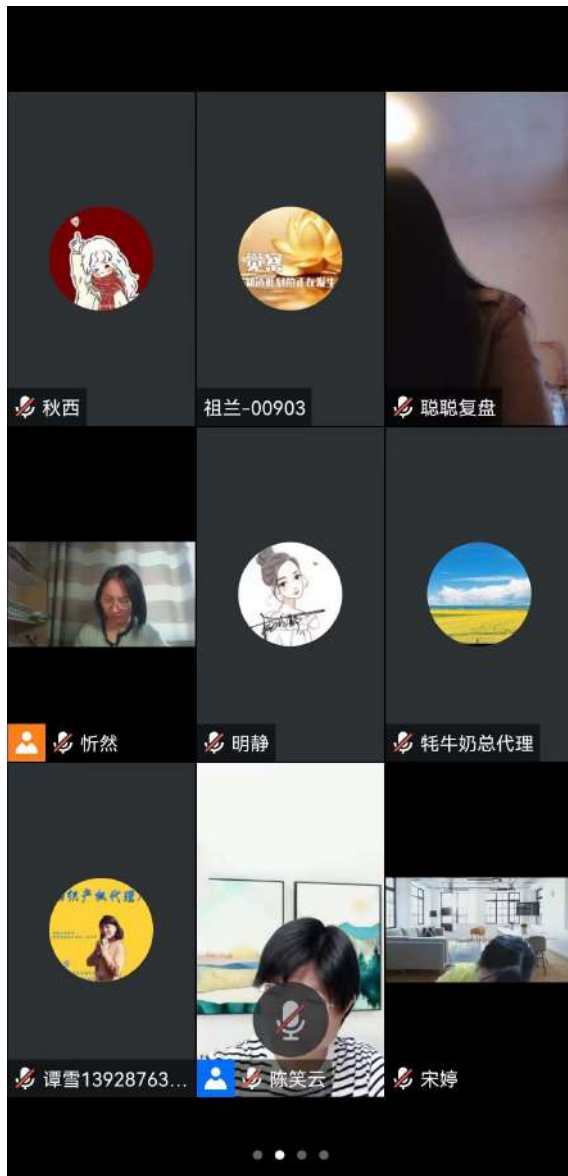
必经之路是一个倡导大家抄写心经的组织。

必经之路是一个提升智慧让大家更好去生活的组织

【4】理解必经之路三原则

不推销，不拒绝，不求名利。

【5】参与云空间并打卡



【6】写下申请智慧栈的流程

一、如何申请智慧栈

1. 扫码填写智慧栈申请表
2. 慧远邀请进入栈长培训群，按照要求提交场地照片或者活动申请（场地不限于茶馆、餐厅、酒店、民宿、瑜伽馆等等）
3. 栈长培训合格后，慧远审核同意后发送抄经物料领取链接，在商城下单领取抄经物料，即可组织抄经活动，同时进入新栈长交流群，每月付邮费领取3件经书，抄经物料不够的可额外申请。

二、如何组织抄经活动

1. 开场提醒大家焚香、沐手、静心；
2. 主持人进行自我介绍，接下来为大家准备静心3分钟环节，可以选择音乐，现场诵读，引导环节，先诵读开经济，然后开始抄写心经，抄写完可以诵读一遍，最后回向。
3. 抄写完可以做总结活动，邀请大家做感受分享，分享完毕一起合影留念打卡小程序，最后做总结，感恩各位同学参与。

【7】阅读文章、观看视频分享感悟

“欢迎您以后在日后中体验”

【8】“微光经历”分享

2017年应该是我人生的至暗时刻，单位被排挤，爱人出轨，财产转移，女儿尚小，娘家也指望不上，我每天还要在单位强撑着装成一切都很好，回家却要看着一地鸡毛，那个时候我觉得我就是那个什么都失败的人，我经常站在窗户边想着纵身一跃也许一切就都可以结束了。夜晚我抄着心经然后一遍遍问fotuo为什么是我，我为什么要遭遇这些，10月我义无反顾去了wuming，到的时候漫天大雪，我站在雪地仰望天空，看着雪纷纷落下，直到我见到danzenghuofo，我委屈的像个孩子，眼泪止不住流，我无法表达自己，轮到接见我的时候，shangshi的手一遍遍慈悲的抚摸过我的额头，跟我说都会过去，我的孩子。这辈子我都会记得他的慈悲，给我的勇气，让我一路坚持着走到现在。后来我还遇见了一个小师父，他阳光明媚的笑容，在冰天雪地一直陪伴着我，仿佛冥冥中安排好的一切，一点点治愈着我，就像那天我写的，不要以为没人在意破碎的你，那个跟在你后面把你一片片捡起来拼好的人，是师呀。

做一束光，照亮自己，温暖他人

微光村

每个睡觉的人 都不愿意被打扰

只有愿意醒来的人 才愿意被唤醒

——蓝狮子

微光点亮微光

照亮每一个角落

觉察练习——

【1】挑战不说谎

“欢迎您以后在生活中体验”

【2】挑战不抱怨

10月11日 早上6:20起床，然后看见优优又没有穿拖鞋就上床睡觉，然后跑到客厅只找到一只拖鞋，另外一只不知所踪，找了好一会才找到，特别想发火，想把她从床上拽起来劈头盖脸说一顿，然后看见了今天的主题，不抱怨，不说谎，不占便宜，不思考别人的过失，再想想昨天的阅读课题，默默收好了拖鞋，然后开始给她准备上学的早餐和水，想想她每天晚上写作业到很晚，睡眠又不够，准备今天晚上跟她好好谈谈，慢慢让她培养一个好习惯。

【3】挑战不占便宜

10月11日 早上6:20起床，然后看见优优又没有穿拖鞋就上床睡觉，然后跑到客厅只找到一只拖鞋，另外一只不知所踪，找了好一会才找到，特别想发火，想把她从床上拽起来劈头盖脸说一顿，然后看见了今天的主题，不抱怨，不说谎，不占便宜，不思考别人的过失，再想想昨天的阅读课题，默默收好了拖鞋，然后开始给她准备上学的早餐和水，想想她每天晚上写作业到很晚，睡眠又不够，准备今天晚上跟她好好谈谈，慢慢让她培养一个好习惯。

今天带孩子去常去的小餐馆吃饭，老板是四川人，因为吃了9年，所以已经很熟悉了，结账的时候老板说104，因为我不喜欢4所以内心很抗拒，老板也知道我有时候的习惯，就说那你给100块就行，我还挺高兴，觉得嗯，100块这数字不错，本来准备付，后来想想我不能占便宜，以前经常这样，我跟老板说不好意思，因为我的原因之前经常会让你们把数字调整成我喜欢的，今天就按照110付吧，多的就当是之前我少给你们的补回来，以后就算是我不喜欢的数字，我会多给一些，也不会让你们吃亏。

今天带优优去洗头发，用美团，我团购价格86块，优优的98块，然后忽然就想跟店家说一个项目不同的价格可不可以给个一样的价格或者送点啥，后来想想，不抱怨，不占便宜，现在的实体店铺生存不易，就默默的按照这个价格支付了，很幸运她家的产品很不错，舒服的，心情也愉悦。

观察员点评：

秋西同学，这是不占便宜案例，还是日行一善呀，看到了秋西同学满满的善意，闪闪发光

不占便宜挑战是指发现自己占他人便宜的念头，及时调整行为再试试能不能找到

【4】挑战不思他人过

“欢迎您以后在生活中体验”

【5】在吃饭中觉察/在走路中觉察

首先，我有意识慢下了脚步，之前，因为工作原因，甚至很多时候都是一路小跑，导致我经常就慢不下来，今天认真感受了身体，肩膀是酸痛和僵硬的，那是因为多年伏案的原因；膝关节有点痛，腿明显是沉重的，似乎左腿更严重一些；脑子里想着明天还要上班，每天看见不怀好意的部门领导和竞争对手感觉上班有点窒息，瞬间跟自己说现在是在走路，先别想着这些吧，认真感受下自己的身体，但是思绪还是有的，身体明显不如以前轻盈和灵活了，这么多年的确有点亏欠她，后面要善待她，专注在当下，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，不内耗很重要。

观察员点评：

能看出来秋西是个做事挺认真利落的姑娘，走路时常带风小跑~以至于身体开始偷偷发出小警报，想抱一抱你，独立又坚强的你！

“瞬间跟自己说现在是在走路，先别想着这些吧，认真感受下自己的身体”，这里的看见挺好的，看见念头，马上把觉知拉回来了。

走路中觉察，是训练自己感知当下身体每一个动作的能力。可以再尽可能感知双脚的每一个细微的动作，脚掌是怎么接触地面，腿部的变化，双手的相互摆动等等。此刻，没有过

去，不在未来，唯有当下，就是感知走路，感知走路的动作。

当你回到当下，烦恼和情绪，无法进入。

加油练习，愿意的话可以继续提交这项作业。

【6】善良 24 小时

今天，因为其他原因跟单位请假，因为平时领导说话很苛刻，所以今天就在想如果他给我难堪我就管住自己不发火，不怼他，结果谁知道今天竟然异乎寻常的顺利，他居然还说了一句照顾好孩子，我一时竟然没反应上来很意外。

观察员点评：

哈哈，这大概就是秋西同学的善念传递出来的力量吧

请继续挑战和记录，尽可能多地看见念头，从而选择善良的行为。加油

【7】一小时不看手机或止语

今天从成都回到西安，累但是又不能得到完全的休息，下了高铁，空旷的车站，秋风袭来很舒服，不冷不热，回到家收拾，打扫，有意不去看手机，在想之前没有手机的日子幸福感比现在强的多，离不开手机，随时随地担心会有电话，会有微信，会被安排新的事情，我想知道如果这样的事情发生会产生什么后果，甚至心里有放松下来的侥幸，挑战成功。

观察员点评：

哈哈，秋西同学体验了一把没有手机的快乐美妙又轻松

当刻意不去看手机，内心有担心、有侥幸，这些情绪的背后就是由一个个念头组成。比如，担心被安排时间、漏接电话等等，我看看秋西是个心里始终有别人的暖宝宝。

挑战1小时不看手机的目的，是让我们在不看手机的过程中，尽可能去【看见】我们的念头。

很棒哦，秋西同学，把赶路、做作业、搞卫生都安排得井井有条，还是个时间管理小能手呀。

【8】学习总结

人生无常，生活的本质和底色就是人生不如意十之八九，我记得灵隐寺有一副对联写着人生哪能都如意，万事只求半称心。小的时候上学追求成绩，长大了上班追求业绩，职位升迁，后来结婚追求房子车子，存款，感觉从来没有停下来过。得到了开心下追求更大更好，没得到怨天尤人各种感叹命运不公，直到现在我依然不能放下自己的执着，虚荣，也明白这就是一个无限循环，永不满足的过程。这40多年来，每天为了追求这些活的战战兢兢，患得患失，我朋友说我们这些草根出身的人，能走到现在都已经拼尽全力，用光了自己所有的幸运和福报。今年，我更多的是练习放下和不执着，很多事情都不是能够强求来的，人生有得有失，从来也没有什么十全十美，之前种种，为难了自己也难为了别人，晚上孩子说我低气压，总是不高兴，我想想这么多年来我真的没有源自内心的高兴过。其实真相就是永远不可能满意，

知足，十全十美，生活的常态就是不可能完美，不可能样样都称心如意，接受了，也就能够渐渐放下。

观察员点评：

【真相，就是永远不可能满意，知足，十全十美】是啊，欲望和痛苦就像一体两面，当满足时，痛苦短暂消失，但很快我们又会有新的欲望，欲望和痛苦就像车轮，滚滚向前…

秋西同学已经慢慢看到了【苦】的本质和来源，随喜赞叹

【9】向导寄语

秋西同学，你终于要踏上必经之路了。一切的苦难都是上天给我们的礼物。

让我们一起在必经之路上好好学习，好好修行。愿你早日上天空训练营。

BJ2410113



秋西
